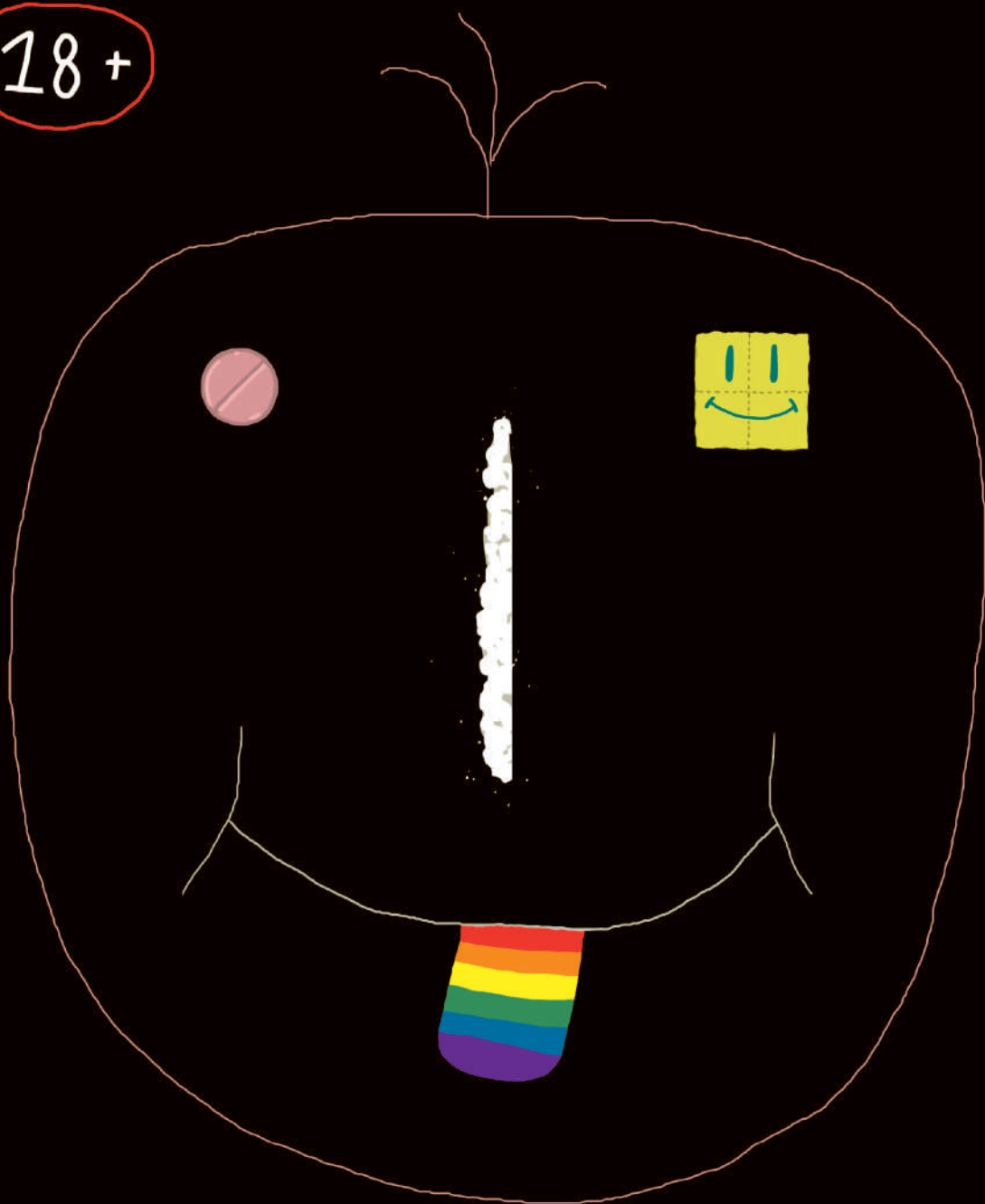


18+



Хммсекс: инструкция
по выживанию.

ЭТО ИЗДАНИЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ АВТОРУ И АКТИВИСТУ ГЕЙ-СООБЩЕСТВА ЛЬВУ СМИРНОВУ, КОТОРЫЙ ПОГИБ, НЕ УВИДЕВ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ ВЕРСТКУ ИЗДАНИЯ.

ЭТО ИЗДАНИЕ — ПАМЯТЬ ЛЬВУ И ДРУГИМ ПОГИБШИМ АКТИВИСТАМ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ СНИЖЕНИЕМ ВРЕДА ОТ ХИМСЕКСА И ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ ЛГБТ СООБЩЕСТВА.

ЧИТАЙ В ЭТОМ КОМИКСЕ:

- ✂ ПРО ЗАКОН
- ✂ ПРО СБОРЫ
- ✂ ВЕЧЕРИНКА
- ✂ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ХИМСЕКСА
- ✂ ЕСЛИ ХИМСЕКС ВСЕ-ТАКИ СТАЛ ПРОБЛЕМОЙ

Автор сценария: Лев Смирнов
Художник: 9сука

Благодарим за помощь в создании комикса: Максима Малышева, Тимофея Созаева, и Аню Саранг

Материал направлен на предупреждение и раннее выявление заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними (ст. 12 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»). Материал ни в коем случае не направлен на пропаганду или рекламу наркотических средств или психотропных веществ.

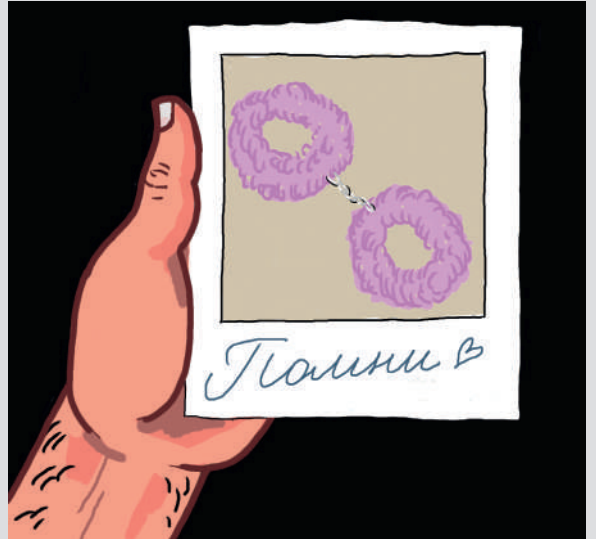
НАПОМИНАЕМ, ЧТО ДАННЫЙ МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ПРОПАГАНДОЙ НАРКОТИКОВ И ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ
СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ МУЖЧИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕКСОМ
С МУЖЧИНАМИ И УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ
ВЕЩЕСТВА.

Привет, меня зовут Валера, и я буду твоим гидом в мире российского химсекса. Если этот комикс оказался в твоих руках, то скорее всего сам термин объяснять тебе не надо, но на всякий случай все же проясню.

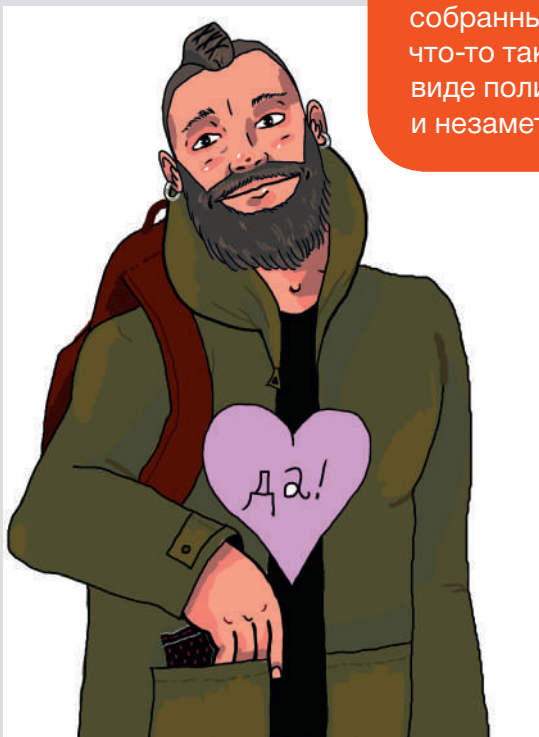
ХИМСЕКС — это феномен, наблюдаемый в мировом гей-сообществе, связанный с резко увеличившимся количеством применения синтетических наркотиков в контексте сексуальных практик. Подобное сексуальное поведение влечет за собой повышенные риски. Как их избежать или по крайней мере минимизировать — ты узнаешь из моей истории.



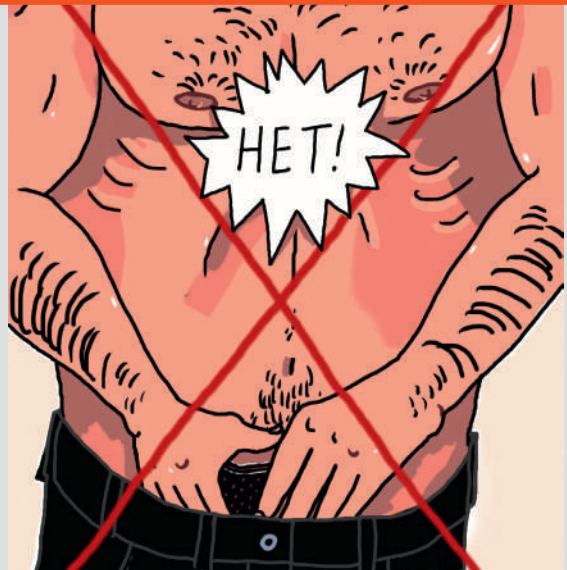
ГЛАВА 1: ЗАКОН



Всегда ношу с собой этот аксессуар в качестве напоминания, что употребление и хранение наркотиков в нашей стране преследуется по закону, а значит любые практики химсекса, являются противозаконными. Что, впрочем, меня, как и многих других людей не останавливает, а просто учит быть более осторожными. И вот тебе три совета, касающихся взаимоотношений с представителями власти.



Лучше не прятать наркотики глубоко. В случае обыска, скорее всего, их все равно найдут. Клади их плотно собранные в единый сверток, в пачку сигарет или что-то такое в верхние карманы одежды — чтобы при виде полиции у тебя оставалась возможность быстро и незаметно скинуть незаконную «ношу».





Если к тебе подошли проверить документы — это еще не повод терять самообладание. Спокойно предъяви сотрудникам правоохранительных органов документы и вежливо отвечай на вопросы.

ВАЖНО: Всегда показывай паспорт только из своих рук, потому что в случае передачи его сотрудникам полиции потом будет очень трудно доказать, что ты не сделал это добровольно.

Если дело дошло до предложения пройти медицинское освидетельствование («пописать в баночку») — вежливо отказывайся. Да, отказ пройти освидетельствование приравнивается к положительному результату, но в отличие от последнего — его потом можно опротестовать в суде.



По возможности, всегда передвигайся по городу в трезвом состоянии. Не увеличивай риски подозрительным видом и поведением. В случае, если все же находишься в «измененном состоянии сознания» — постарайся расслабиться, избегать контактов «глаза в глаза» и НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИЛАГАЙ ОСОБЫХ УСИЛИЙ для того, чтобы выглядеть или казаться «НОРМАЛЬНЫМ» — именно они тебя в итоге и выдадут. Смотри видео в телефоне, слушай музыку и постарайся кратчайшим маршрутом добраться до дома.

ГЛАВА 2: СБОРЫ



Собираясь на химсекс вечеринку, никогда не следует торопиться. Есть много моментов, о которых стоит подумать заранее.

Вот эти моменты:



Время. Постарайся заранее решить, сколько времени ты готов уделить вечеринке и когда надо будет закругляться и поставь несколько будильников, которые настойчиво напомнят тебе об этом за час до, в момент и через час после. Есть вероятность, что это тебя все равно не остановит, но такой временной якорь должен помочь не уйти в многодневный загул — «марафон». Старайся избегать «тусить» больше суток, потому что в таких случаях вред здоровью растет в геометрической прогрессии. А удовольствие в ней же уменьшается. Скорее всего, пару раз ты это уже пережил. Вынеси из «марафонов» урок — не делай так больше!

Если ты ВИЧ положительный, как я, то позаботься о том, чтобы взять с собой терапию. Если по какой-то причине не хочешь принимать ее при всех, то сложи разовую дозу в маленькую таблетницу. Ее всегда можно зажать в кулаке и в нужное время просто уйти в ванну, чтобы ее выпить. Запить можно и водой из под крана. Главное не пропускать.

Если ты ВИЧ отрицательный, то возьми с собой достаточное количество презервативов. Лучше двойной запас. А вообще, подумай о ДКП. Она их не заменит, но даст дополнительную защиту. Особенно на вечеринках, где практикуется bareback (незащищенный секс по принципу «не спрашивай не говори»).

Самый деликатный вопрос. Вещества. Я всегда считал, что лучше иметь с собой свое и ровно столько, сколько планируешь употребить или с запасом, если планируешь угощать кого-то. Потому что только так ты сможешь быть абсолютно уверен, что действительно едешь на вечеринку за сексом, а не за «халявными наркотиками». Потому что второе — это один из самых ярких симптомов зависимости. Если хоть раз делал так, обрати особое внимание на [главу 6](#).

Если ты употребляешь инъекционно, то озаботься достаточным количеством стерильного инструментария. Шприцы используются один раз, никогда не забывай об этом. Если ты знаешь, сколько собираешься употребить, то рассчитать, сколько их понадобится будет не трудно. Но все равно бери с запасом.

Если употребляешь другими путями, то возьми с собой чистые карточки, трубочки, мерные шприцы для бутирата и прочее. ВИЧ через общую трубочку для вдыхания амфетамина ты не заразишься, а вот для гепатита С хватит и одной капли крови из чьего-нибудь носа.

Имеет смысл взять с собой носки из плотного натурального хлопка или даже шерсти, потому что многие вещества сужают сосуды и ноги будут мерзнуть. Если подберешь красивые, то они сойдут и за сексуальный фетиш. Еще имеет смысл взять с собой небольшое полотенце, потому что к середине вечеринки с сухими полотенцами всегда проблема и оно тебя очень выручит. Шестая пиктограмма тоже поделена по диагонали: в левой части розетка, в правой перечеркнутый золотой слиток или кольцо. Лучше не брать с собой на мероприятие никаких ценностей, а вот зарядка для телефона или предпочтительнее пауэрбэнк тебе точно пригодится, ведь вечеринка может затянуться. А они помогут оставаться на связи, чтобы тебя не потеряли друзья и родственники, да и ты сам не выпал из времени.

Мелочи, вроде жвачек и сосательных конфет, на случай если будет «сушить», напитков изотоников, чтобы восстановить водно-солевой баланс или шоколадного молока для того, чтобы дать мозгу хоть немного углеводов тоже очень выручат тебя и их имеет смысл брать с собой. Старайся пить всегда, когда хочется, но все же не пить слишком много. Делай пару глотков, когда чувствуешь жажду, а не опрокидывай в себя полбутылки. Слишком много воды в организме ничем не лучше ее дефицита.

Купи небольшой велосипедный или багажный замок, закрывающийся на код и старайся всегда убирать все свои вещи в рюкзак. Так ты точно ничего не потеряешь и не забудешь на вечеринке, а заодно убережешь свой рюкзак от лишних глаз и рук.

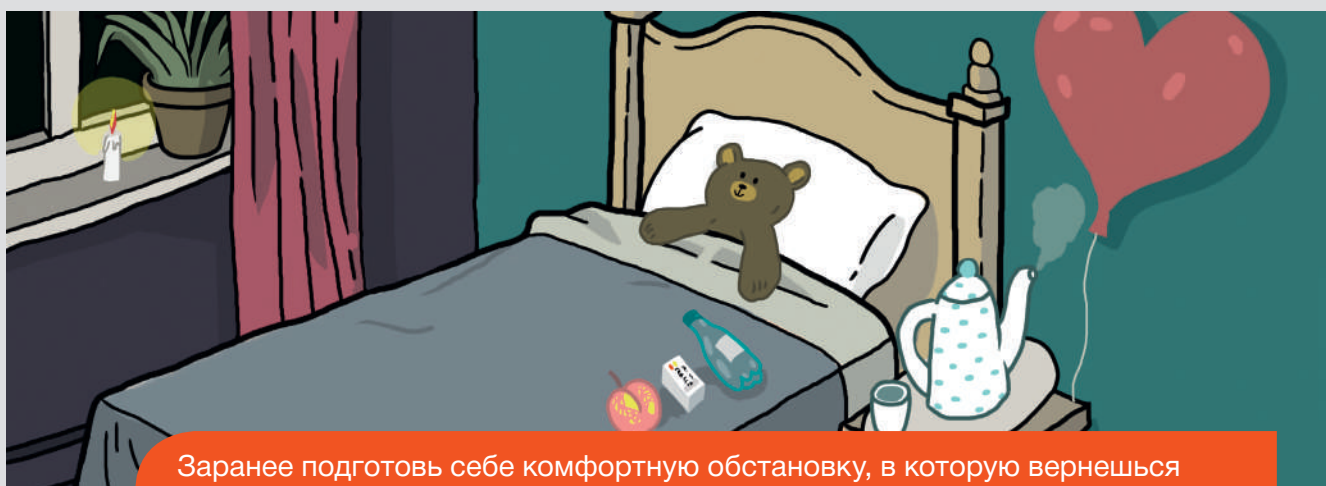
Есть еще три вещи, не касающиеся содержимого рюкзака, о которых стоит подумать ДО:



Если посещаешь такие вечеринки регулярно, следует задуматься о вакцинации от гепатитов А и В. Они легко передаются половым путем и могут сильно осложнить тебе жизнь. Я привился от них в 19, но это никогда не поздно сделать. Помни, что если привился, то защитный уровень антител надо проверять раз в несколько лет и по необходимости обновлять прививку.



Вспомни, когда последний раз сдавал анализы на ВИЧ и другие ИППП и сделай пометку, что анализ следует повторить недели через четыре после вечеринки, по крайней мере если на ней случится хоть один незащищенный контакт. А даже если нет, то такие анализы в принципе стоит делать минимум раз в три месяца человеку, ведущему гиперактивную (как в нашем с тобой случае) сексуальную жизнь.



Заранее подготовь себе комфортную обстановку, в которую вернешься после вечеринки. Сделай домашние дела, расстели постель, подумай о витаминах группы В, регидроне, энтеросорбентах, чтобы быстрее вывести метаболиты и лекарства и БАДах, которые могут понадобиться тебе для того, чтобы легче заснуть. Препараты мелатонина, средства улучшающие мозговое кровообращение, витамины и антиоксиданты — набор сугубо индивидуален, но описанное выше — необходимый минимум.



Теперь, когда ты «вооружен до зубов» и готов ко всему, можно смело отправляться на вечеринку.

ГЛАВА 3: ВЕЧЕРИНКА



Итак, мы добрались до места и собираемся звонить в дверь. Дальнейшие события обычно развиваются по одному из двух сценариев.



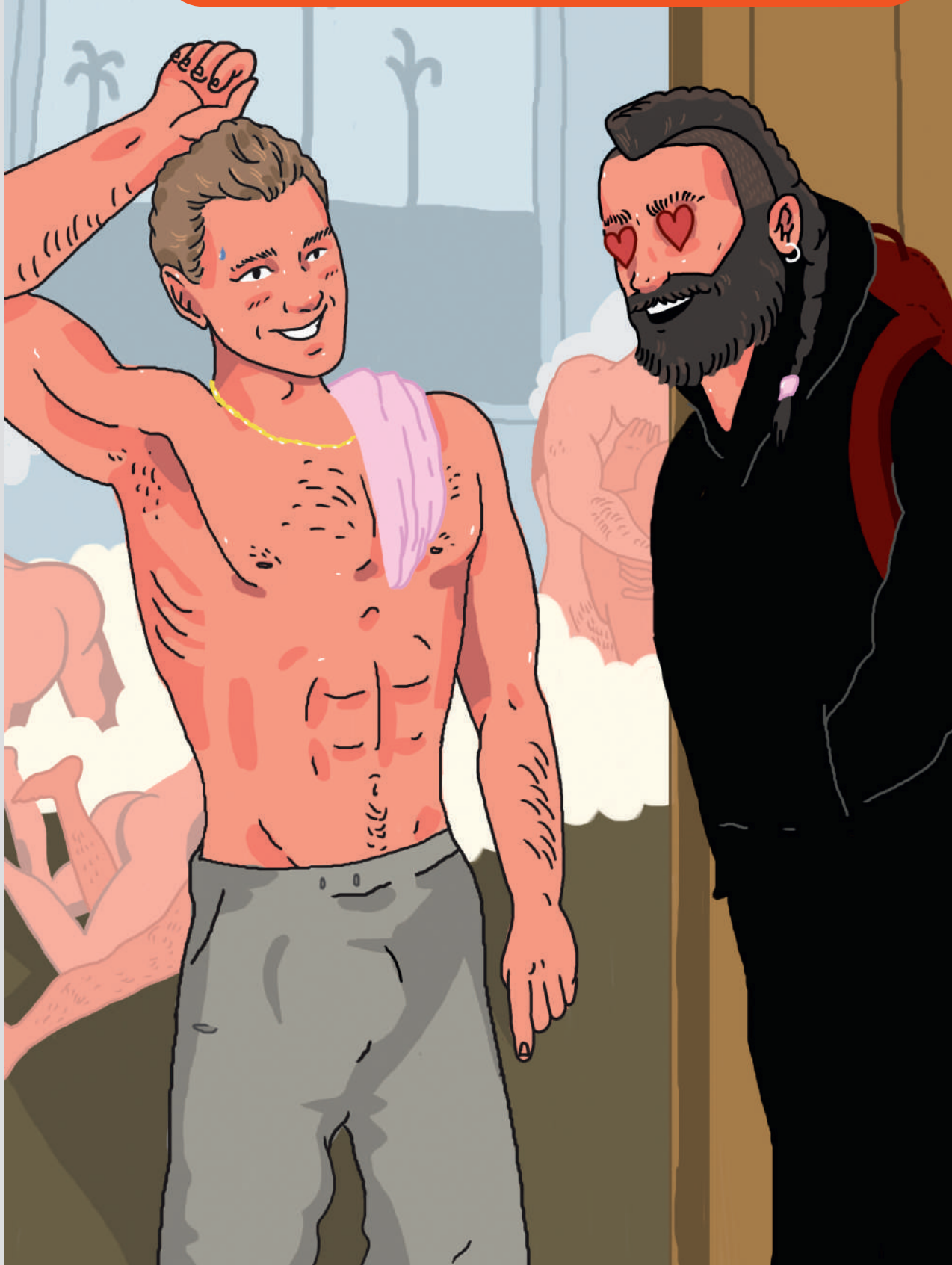
Сценарий первый: «Пессимистичный»/ Он же «Реалистичный» в случае если ты едешь на вечеринку, которая началась давно.

Толпа перебравших веществ людей, сексом никто не занят, присутствующие не вызывают у тебя ни малейшего желания. Я, честно говоря, в такую квартиру даже не стал бы входить. И тебе не советую, ничего путного у тебя на такой вечеринке не будет, только зря потратишь время.

Самое глупое, это все таки принять в ней участие, решив, что можно с помощью ПАВ вызвать в себе желание к кому-нибудь из присутствующих. Я всегда считал, что вещества нужно использовать для того, чтобы сделать хороший секс еще лучше, а не плохой менее плохим. Так что валим с этого мероприятия. Всегда помни, никакая вечеринка не последняя в твоей жизни.

Сценарий второй: Оптимистичный

Ты с порога видишь пару человек, с которыми бы хотел заняться сексом, все заняты делом, атмосфера и музыка соответствующие. Здесь мы пожалуй сегодня и останемся, можно смело заходить и присоединяться.





Теперь, когда мы определились с местом, самое время чем-нибудь «закинуться», в конце концов, мы же химсексом заниматься приехали, а не просто сексом. Как я уже писал, я обычно все беру с собой, но для наглядности, давай предположим, что с собой у меня ничего нет и разберем вещества и способы употребления, характерные для российских вечеринок. Я не буду здесь описывать дозировки или вдаваться в подробные объяснения, для этого у вас есть интернет [и телеграм-канал вашего покорного слуги], опишу только принцип действия веществ и способы их употребления.



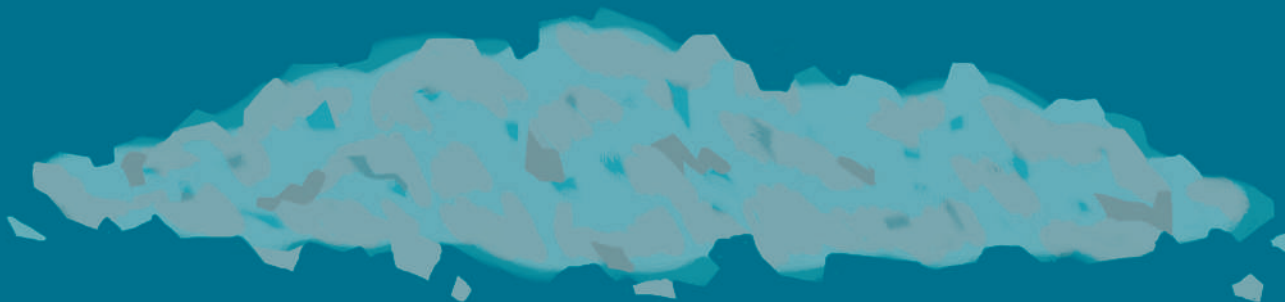
По умолчанию нам всегда прямо, на кухню. Именно там нас ждут основные и наименее опасные способы употребления. Чем заняты ребята в ванной я тебе тоже расскажу, но позднее, а пока, пожалуй, закроем к ним дверь, чтобы не мешать.



Амфетамин (фен, спиды, скорость) — наркотик-стимулятор, один из главных героев русского химсекса. Порошок белого, розового или желтого цвета. Употребляется интраназально, перорально или инъекционно. Вызывает прилив сил и легкую эйфорию, сужает сосуды, от чего часто негативно сказывается на эрекции. Одной из главных ошибок употребления амфетамина, на мой взгляд, является попытка «нанюхаться» им до выраженной эйфории. Делать этого не надо, поскольку подобная эйфория в случае с амфетамином характерна для передозировки. Физической зависимости не вызывает, но при резком прекращении после хотя бы пары недель регулярного употребления дает сильный «синдром отмены», выражающийся в депрессии и полном отсутствии сил. Обычно эти симптомы проходят в течение 3–4 недель самостоятельно, но в некоторых случаях может потребоваться помощь специалиста.



Метамфетамин (лед, тина) — ближайший родственник амфетамина, отличающийся более сильным и продолжительным эффектом, а также очень яркой, ни на что не похожей эйфорией в первое недолгое время после приема. Обычно встречается в виде крупных прозрачных или мутноватых кристаллов. Употребляется в основном посредством курения или инъекций, но может быть употреблен и интраназально и перорально тоже. На русских вечеринках встречается чуть чаще, чем никогда, но знать о нем надо, поскольку это один из самых опасных наркотиков из тех, что можно встретить. Может вызывать сильную зависимость, передозировки потенциально смертельны. Главный совет: После того как эйфорический «приход» тебя отпустит — не спеши догоняться, стимулирующее действие наркотика будет проявляться еще много часов.



Мефедрон(меф, мяу, 4-мтс) — эйфоретик катинонового ряда, чрезвычайно популярный последнее время на вечеринках, бывает в виде рыхлого мукообразного порошка или тонких, напоминающих иглы кристаллов. Очень яркая эйфория сравнительно недолгого действия сопровождается приливом сексуального желания и стиранием внутренних блоков и границ. Употребляется интраназально, перорально и инъекционно. Отличительной чертой мефедрона является сильное, почти непреодолимое желание догнаться, появляющееся по окончании действия и преследующее до тех пор, пока он весь не закончится. Главная причина всех «марафонов». По окончании действия часто дает внезапный спад настроения в противоположный полюс, чувство подавленности, депрессии, полной бессмысленности происходящего вокруг. Важно: некоторые Кулибины заявляют, что кристаллическую форму можно курить, но это не так. При нагревании активное вещество разрушается на очень токсичные компоненты. Никогда не делай этого!

ВНИМАНИЕ: Как и другие наркотики катинонового ряда, мефедрон никогда полноценно не исследовался, а соответственно риск возникновения зависимости, а также негативные последствия от регулярного употребления остаются неизвестными.

Из личного опыта могу сказать, что люди довольно плотно «сажаются» на мефедрон, после того, как его распробуют. Так что риск зависимости есть и он не шуточный.



LSD, nBOMe-серия, DOB и тд. (марки) — наркотики класса психоделиков-фенилэтиламинов, при употреблении характеризуются широким диапазоном эффектов от эйфории, до сильных галлюцинаций с полной потерей контакта с реальностью. Не лучший вариант для химсекса, но ты можешь их встретить. Употребляются сублингвально (под язык) или, если желудок пустой, перорально.

ВАЖНО: Если у тебя нет опыта употребления психоделиков, никогда не делай это в обстановке, в которой не чувствуешь себя в ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ! В противном случае рискуешь словить так называемый «бэд-трип», который может погрузить тебя в апатию, панические атаки и паранойю, а в отдельных случаях даже привести к попыткам суицида.



Бутират(бут, Джи, «Жидкое экстази») — наркотик из группы диссоциативов. Вызывает эйфорию, легкое опьянение, повышает либидо и выносливость, так как является сильным антигипоксикантом (повышает сопротивляемость организма к недостатку кислорода). Формально встречается в нескольких вариантах: медицинского оксибутирата натрия(GHB, прозрачная жидкость с солоноватым вкусом), промышленного растворителя гамма-Бутиролактона (GBL, маслянистая жидкость с очень горьким вкусом) и 1,4-бутандиола(прекурсора GBL). Все три варианта метаболизируются в печени до активного метаболита (гамма-оксимасляной кислоты, ГОМК) с разной скоростью и дозируются по-разному. Поэтому следует уточнить, что именно за вещество перед тобой или по крайней мере ориентироваться на дозы окружающих. Начинать всегда лучше с меньшей. Минимальный интервал между приемами 1,5-2 часа.

ВАЖНО: Несовместим с алкоголем и очень опасен при передозировках. Минимальный интервал между алкоголем и любым из вариантов бутирата 6-8 часов.

ВАЖНО: Иногда еще до сих пор встречается дозирование бутирата «крышечками» или ложками — это неправильно. Для точного дозирования используй шприц без иглы.



Таблетки экстази (колеса, круглые) — теоретически, таблетки, содержащие в качестве действующего вещества чистый MDMA, эйфоретик-эмпатоген, стирающий границы в общении, повышающий либидо и дающий чувство свободы и «общности со всем миром». На практике, никто никогда точно не знает, что именно и в какой дозировке содержится в этих таблетках, так что держись «проверенных» брендов, не ешь неизвестные таблетки в компании незнакомых людей. Или раздобудь чистый MDMA в кристаллической форме. Кристаллы, напоминающие сахар от нежно желтого до коричневого (в зависимости от очистки) цвета можно употреблять интраназально или перорально. Инъекционное употребление встречается редко, поскольку выраженного отличия в биодоступности между внутривенным и интраназальным употреблением для MDMA нет. Из неприятного, MDMA тоже часто блокирует достижение эрекции и после употребления вызывает кратковременную толерантность, поэтому догоняться им бесполезно. Дальше будут множиться только побочки, но не эффект.



Кроме уже описанных наркотиков существуют и другие, выглядящие как «белый порошок». Часто их дозировки могут быть куда меньшими, чем для мефедрона или амфетамина, поэтому прежде чем «снюхать» с тарелки дорожку «чего-то белого» ОБЯЗАТЕЛЬНО спроси, что это. Вот примеры еще двух веществ, которые ты можешь в виде «белого порошка» встретить на вечеринке:

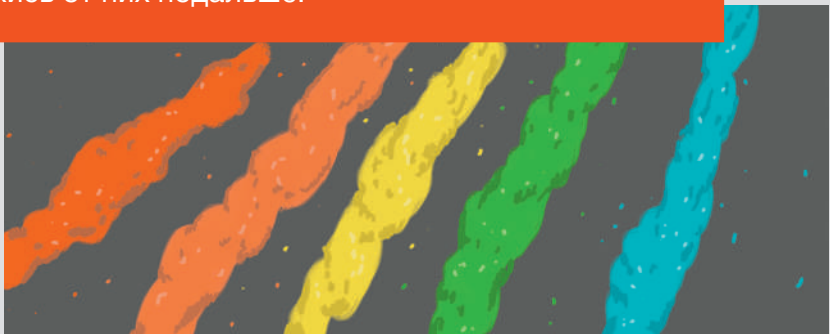
Кетамин (Кей, Катя) — наркотик диссоциативного ряда, в небольших дозах вызывает изменения (не всегда приятные) ощущения собственного тела и легкую дезориентацию в пространстве. В более высоких дозировках ведет к полной потере чувствительности, следом за которой наступает анестезия. В медицине используется именно как один из безопасных препаратов общего наркоза, так как почти не угнетает дыхательную функцию. На вечеринках обычно употребляется интраназально, в виде очень маленьких дорожек. Продолжительность действия при интраназальном приеме 40-60 минут.



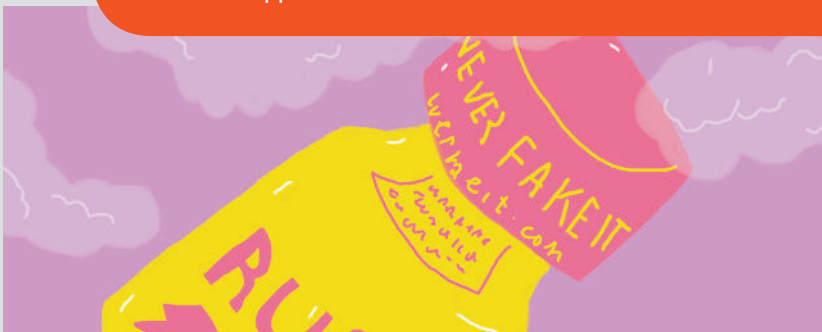
2-СВ (Сибирь) — психоделик, отличающийся сильным эффектом афродизиака и выраженной эйфорией в малых дозах. Обычно, когда просят описать его эффект люди, не знакомые с этим веществом я говорю что-то вроде «LSD+MD-MA+Сиалис», но это все-таки упрощение. Редко встречается на вечеринках, люди, его употребляющие обычно знают как с ним обращаться. Первый раз лучше попробовать в компании опытного человека.



MDPV, альфа-PVP (альфа, соли) — вещества катинонового ряда, младшие братья «мефедрона», схожие с ним по эффекту, но более дешевые в производстве и требующие меньших дозировок. Могут быть в виде мукообразного порошка и кристаллов любого цвета радуги. Употребляются интраназально и инъекционно, вызывают сильную зависимость, психозы и паранойю. В отдельных случаях способны вызывать суицидальные мысли и даже провоцировать действия. Не лучший выбор, если ты хочешь оставаться жив и здоров. Мой совет — держись от них подальше!



Амилонитриты (попперс) — формально тоже не запрещен, хоть и продается не как наркотик для вдыхания, а как средство для очистки кожи или «освежитель воздуха». Противопоказан при проблемах с сердечно-сосудистой системой, не сочетается со средствами для потенции, а также потенциально способен негативно сказываться на зрении. Действующее вещество растворено в ацетоне, поэтому прежде чем подносить горлышко к носу — протри его чем-нибудь, иначе это чревато химическими ожогами, которые заживают долго и просто очень некрасиво смотрятся. В случае, если вдруг попперс пролился на кожу — это место надо НЕМЕДЛЕННО хорошо и с мылом вымыть несколько раз. Химические ожоги не возникают мгновенно и у тебя будет несколько минут на то, чтобы «легко отделаться».



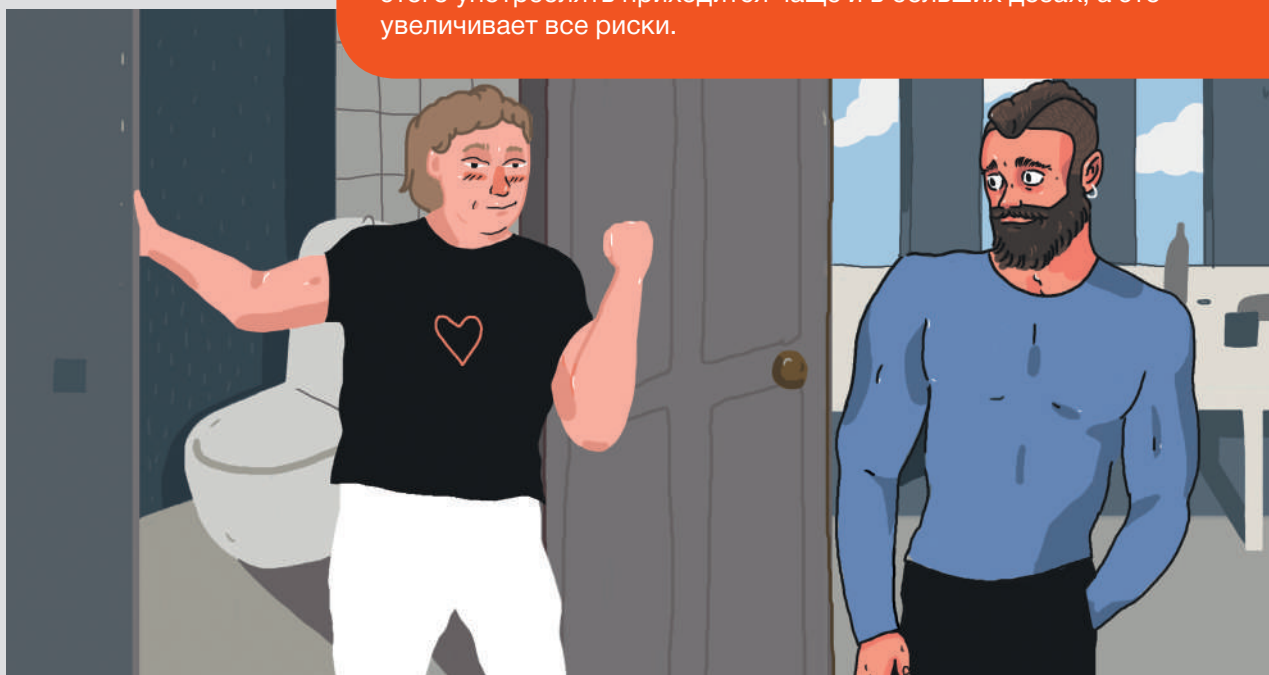
Силденафил, Тадалафил, Варденафил(Виагра, Динамико, Сиалис, Левитра) — препараты для улучшения потенции, хоть и не относятся к наркотикам, но все же «химия» и неотъемлемая часть таких вечеринок. Просто будь с ними осторожен и читай инструкцию, ок?





На кухне, как ты видишь, употребляют обычно интраназально и перорально, удел инъекционных потребителей — запираяться в ванной, чтобы не пугать народ. Давай все же заглянем туда и я расскажу, почему этого способа употребления стоит избегать и как обезопасить себя, если ты все-таки на «укол» решился.

Почти на каждой вечеринке найдутся люди, употребляющие инъекционно и многие из них будут уговаривать тебя попробовать этот способ. Они это делают не потому, что хотят посадить тебя на иглу, а потому что в момент «прихода» им очень хочется поделиться с тобой теми ощущения, которые такое употребление дает и они просто не отдают себе отчета о тех опасностях, которыми это для тебя может грозить. Они уже к ним привыкли, так как живут с ними. Как человек, употребляющий инъекционно много лет, скажу тебе честно... Да, ощущения от внутривенного употребления совсем иные, более сильные. Но и куда менее продолжительные. Из-за этого употреблять приходится чаще и в больших дозах, а это увеличивает все риски.





Плюс появляются дополнительные риски в виде абсцессов, проблем с венами и многого другого, с чем бы ты никогда не столкнулся, употребляй ты другими способами. Так что мой совет: Если тебя все устраивает при интраназальном/пероральном приеме, если тебе и так хорошо, то **ЛУЧШЕ НЕ НАЧИНАЙ!**

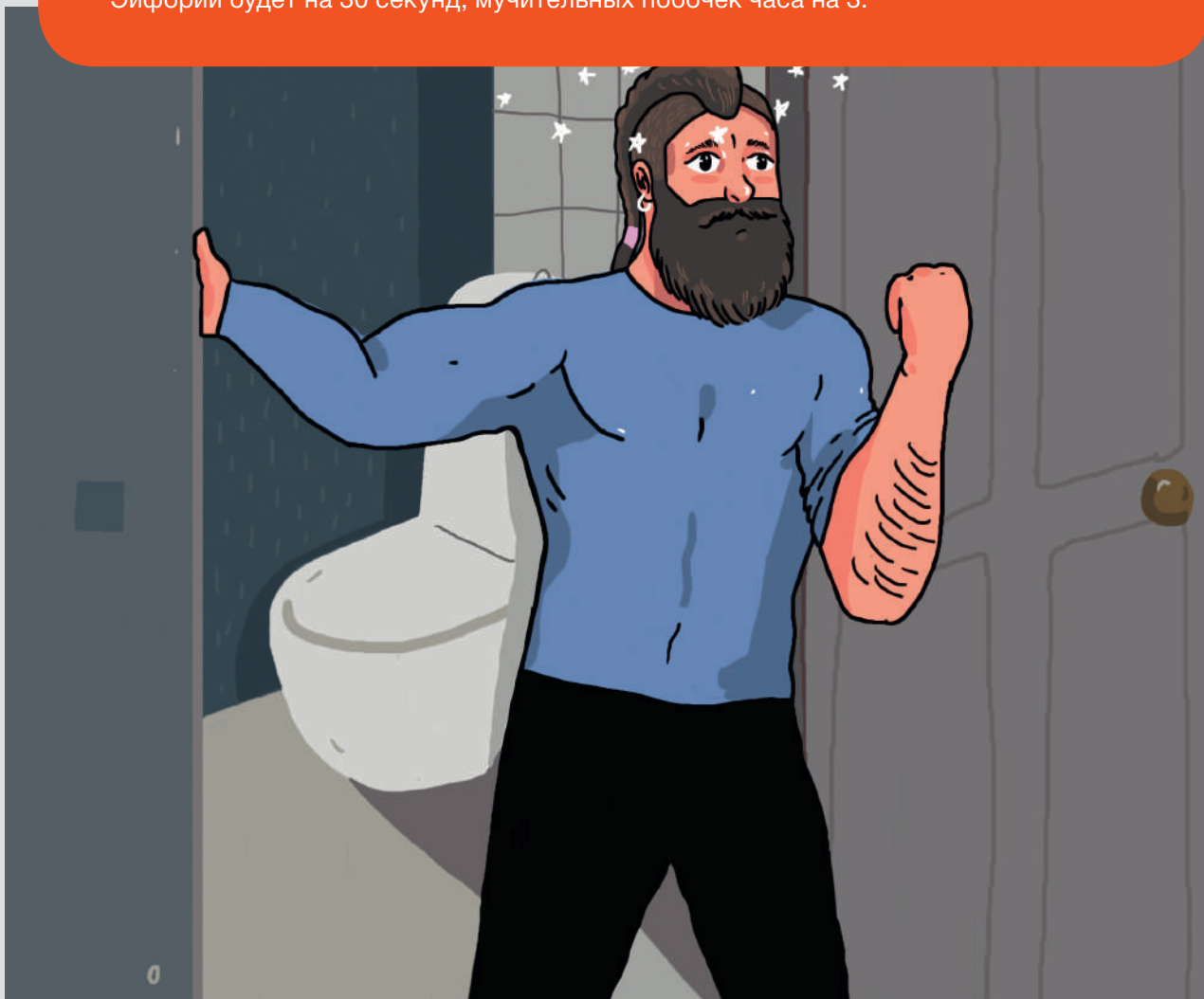
Мир инъекционного потребления не из тех, что легко покинуть. Чем глубже ты будешь в него проникать, тем сложнее будет от этого способа отказаться.

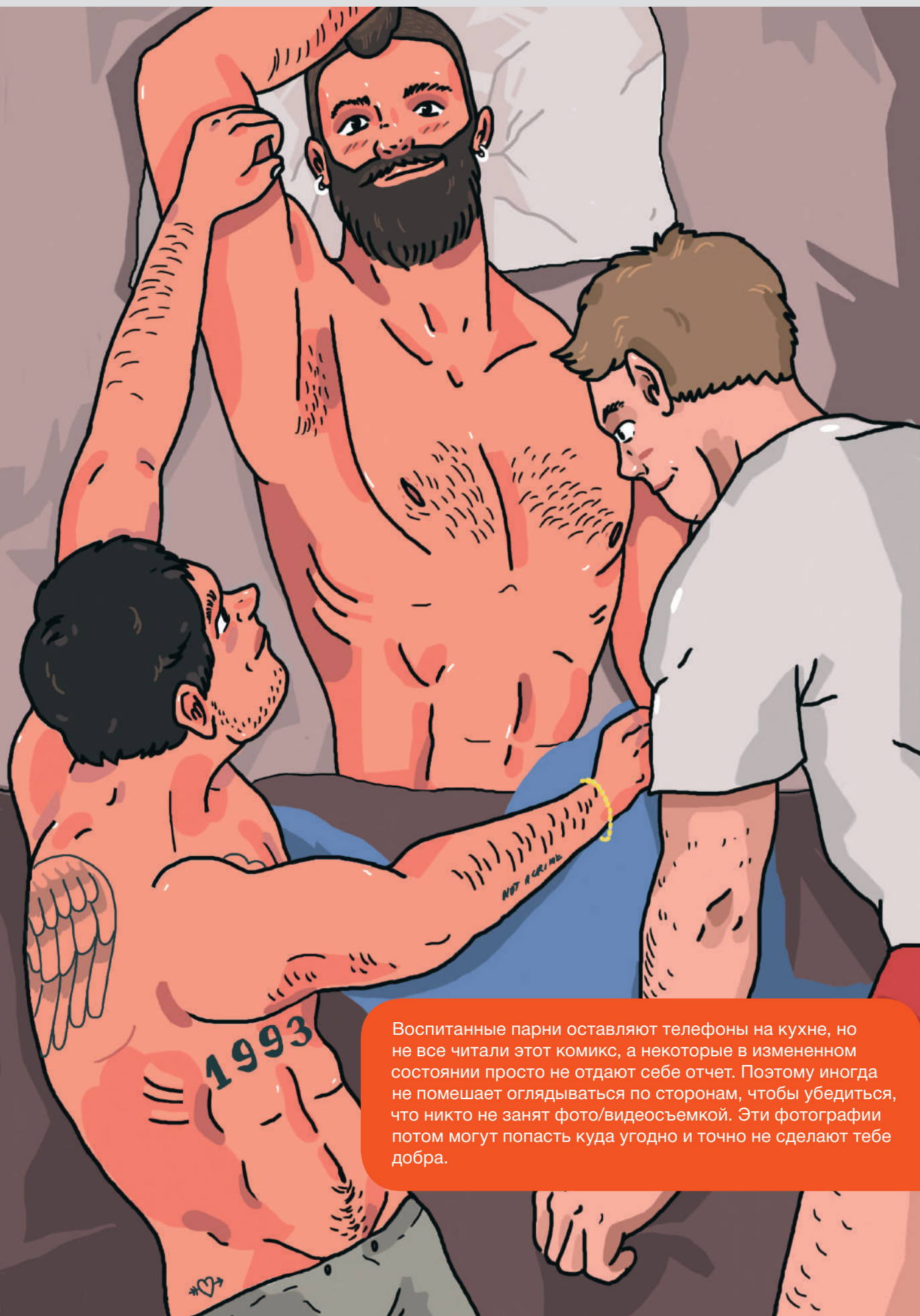
Не ведись на сказки о новых ощущениях и оставайся там, где ты есть. И здоровье сбережешь и секса на вечеринках будет больше, потому что при инъекционном употреблении эффект длится так недолго, что в конце концов любая вечеринка превращается в череду бесконечных уколов в погоне за ускользающим «кайфом». И становится вообще не до секса.



Если ты все же решился на этот «эксперимент», то три совета для начала:

1. Научись сам выполнять инъекцию, тогда ты не будешь ни от кого зависеть в процессе вечеринки, а на качество выполненного укола будет влиять кривизна только твоих собственных рук.
2. ВСЕГДА! ВСЕГДА! ВСЕГДА! фильтруй раствор через ватку и сигаретный фильтр, предварительно его прогрев. Да-да, в алюминиевой ложке (обязательно чистой!), как делают наркоманы в кино.
3. Видишь этот красный флакончик справа от меня? Это глазные капли, тропикамид. Инъекционные потребители используют его для усиления прихода. Это последняя вещь в твоей жизни, которую тебе надо пробовать, хотя в России это практикует подавляющее большинство инъекционных потребителей. Мидриацил является м-холиноблокатором, то есть блокирует работу нейромедиатора ацетилхолина, отвечающего почти за всю сложную когнитивную деятельность. Действие наркотиков он действительно усиливает, но в качестве побочного эффекта ты получаешь риск возникновения состояния, которое называется «медикаментозный делирий». В легком варианте ты, например, можешь забыть, что только что сделал укол. И «поставиться снова». А это уже приведет к тяжелому, в котором будут бред, галлюцинации, беготня и паранойя. К тому же, входящий в состав этих капель местный антисептик довольно сильно «сжигает» вены. Так что это то вещество, которое следует избегать пробовать до последнего. И Никогда, ты слышишь, НИКОГДА не «ставься» тропикамидом в чистом виде. Просто поверь на слово. Эйфории будет на 30 секунд, мучительных побочных часа на 3.





Воспитанные парни оставляют телефоны на кухне, но не все читали этот комикс, а некоторые в измененном состоянии просто не отдают себе отчет. Поэтому иногда не помешает оглядываться по сторонам, чтобы убедиться, что никто не занят фото/видеосъемкой. Эти фотографии потом могут попасть куда угодно и точно не сделают тебе добра.



Чуть не забыл, еще один важный момент. Если ты на постоянной основе принимаешь какие-то лекарства, будь-то терапия от ВИЧ, антидепрессанты, гипотензивные препараты или др., то обязательно изучи их взаимодействия с ПАВ. Так, один из препаратов ВИЧ-терапии, ритонавир многократно увеличивает период полувыведения для многих веществ, соответственно дозировки должны быть меньше и «подходы к тарелочке» надо делать реже. А ингибиторы МАО и трициклические антидепрессанты в сочетании с ПАВ могут быть смертельно опасны. Проясни этот вопрос, прежде чем что-то принять. Теперь все!



ГЛАВА 4: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ХИМСЕКСА

На утро после вечеринки ты можешь проснуться в разном состоянии.



Если ты выполнял все рекомендации, вовремя ушел, не перебарщивал с дозировками и это не третья твоя вечеринка на этой неделе, то с большой вероятностью единственное чувство, которое будет мучить тебя на утро — это чувство голода. Как с ним справиться — тебе подсказывать не надо. Из этого состояния главное не поддаваться соблазну «Ненадолго заскочить на еще одну вечеринку», потому что если это сделать — скорее всего нас в итоге ждет следующий вариант.



Если на вечеринке ты перебрал или задержался, то вполне вероятно, что «откат» будет догонять тебя и на следующее утро. Ты можешь чувствовать усталость, апатию, а голова будет наполнена депрессивными мыслями. Если такие симптомы не проходят несколько дней или повторяются после каждой вечеринки — это повод задуматься о том, не стали ли в твоей жизни химсекс проблемой?



Мне в таких случаях очень помогают медитации. Для того, чтобы их практиковать сейчас уже не нужно ехать в Тибет, достаточно скачать приложение на смартфоне или найти подходящий аудиогид в интернете. Обычно хватает даже 15 минут для того, чтобы отделить свои текущие негативные мысли от остального «Я». А пока я медитирую, давайте попробуем разобраться, когда и почему химсекс вообще может стать проблемой.

Есть четыре основных фактора, которые многократно увеличивают риск возникновения зависимости и первым делом стоит разобраться с ними:

Нерешенные личные или психологические проблемы. Внутренние конфликты, насилие в отношениях, проблемы на работе или в финансовой сфере — всё это причины, которые могут подтолкнуть тебя искать облегчения в объятиях мужчин и наркотиков. Когда химсекс перестает быть развлечением, а становится способом убегания от проблем — это шаг на пути к зависимости.

Психические расстройства. Депрессии, биполярные и пограничные расстройства, тревожность — все это заболевания, которые часто в нашей стране остаются нелеченными из-за негативного отношения к психиатрии. Наличие одного из них тоже увеличивает риск зависимости, потому что наркотики будут давать временное, но очевидное освобождение от мучающих тебя симптомов и очень сложно будет на это ощущение не поддаться. В то же время иногда одного визита к психиатру достаточно, чтобы убедиться, что ты оказываешься не по жизни «унылое гавно», а у тебя просто депрессия. Антидепрессанты не работают мгновенно, в отличие от наркотиков, но они работают. И ты сможешь получить желанное облегчение и без необходимости забываться в наркотическом угаре.

Третьим фактором, увеличивающим риск развития зависимости являются неблагоприятные социальные условия. Стресс меньшинства, закон о гей-пропаганде — факторы, незаметно влияющие на нас всех. То, насколько сильно социальные условия могут способствовать развитию зависимости очень хорошо видно по опиоидной/алкогольной эпидемии в некоторых регионах России, в первую очередь в тех, где большие трудности с работой. Когда человеку просто негде себя применить — он начинает искать утешения в ПАВ. Поэтому силу социальных факторов ни в коем случае нельзя недооценивать.

Последним ключевым фактором является погружение в среду наркопотребителей. Чем больше ты общаешься с людьми, которые употребляют, чем больше твоего времени занимают разговоры о веществах, планирование будущих вечеринок и т.д. — тем выше риск возникновения зависимости. Когда ПАВ переходят из «особенного» в «обыденное» — очень трудно к ним не привыкнуть.



карьера



Здоровье



Семья



финансы



Отношения



учёба



Отдых



Духовность

Здоровье. Это все, что касается твоего физического и психического благополучия. Своевременные походы к врачу, тестирования на ВИЧ, гепатиты и ИППП и пр. Если ты уделяешь своему здоровью достаточно времени, то все хорошо. Если же ты третий раз переносишь пятничный визит к стоматологу из-за того, что тебя опять позвали на крутую химсекс вечеринку — это повод задуматься.

Карьера. Сюда входит твоя любимая работа и все, что связано с твоим ростом, как профессионала. Первое, в чем стоит убедиться — это как раз в том, что работа любимая. Это важный фактор, который будет оберегать тебя, будучи якорем, который не позволит скатиться в зависимость. Если же работа тебе глубоко противна, то в какой-то момент вечеринки начнут затягиваться до понедельника, ты начнешь брать больничные и выходные за свой счет и потихоньку химсекс начнет вытеснять эту сферу твоей жизни. Когда это начинает происходить — самое время бить тревогу.

Финансы. В эту сферу попадает все, что связано с деньгами. Подумай, сколько денег ты тратишь на ПАВ, вечеринки и приведение себя в порядок после них? Если эти расходы составляют сравнительно небольшую часть твоего бюджета, то все хорошо. Если ты тратишь на вещества больше четверти того, что зарабатываешь — повод задуматься. А если вдруг ты начинаешь тратить на них деньги, которых у тебя еще нет (взятые в долг у людей или снятые с кредитки), то это даже не тревожный сигнал, а самая настоящая аварийная сирена!

Семья. Сюда входят взаимоотношения со всеми твоими близкими и родственниками. С мамой, мужем, собакой мужа и тд. Если ты находишь на них достаточно времени и твое увлечение химсексом никак не влияет на ваши взаимоотношения и их жизнь — то все ОК. Если ты занимаешь у мамы денег на ПАВ или мучаешь бойфренда своими “отходами” после вечеринки — это проблема.

Отношения. В эту сферу попадают все социальные взаимодействия с людьми, которые тебе не «Семья». Все друзья, приятели, коллеги и fuck-buddy — в этой сфере. Если у тебя они есть и ты уделяешь поддержанию отношений с ними достаточно времени, то все нормально. Ненормально становится когда посиделкам с друзьями с настолкой или игрой в Мафию ты в очередной раз предпочтешь химсекс просто потому, что на первом мероприятии не будет наркотиков. Так что если ты вдруг заметил, что круг круг общения постепенно сужается до людей, употребляющих наркотики — это тоже тревожный сигнал.

Задай себе вопрос. Когда ты последний раз учился чему-то новому? Нашему мозгу необходимо постоянно получать новую информацию и усваивать новые навыки. При этом когда я говорю об учебе, я вовсе не имею в виду скучные лекции и просиживание часов за партой. Освоить новый язык, научиться наконец-то держаться верхом на лошади, начать играть на музыкальном инструменте. Главное, осваивай новое. Так что если все твои новые знания за последнее время сводятся к побочным эффектам наркотиков — это не есть хорошо.

Отдых. Сюда входит все, что не связано с работой или развитием, но доставляет тебе удовольствие. Именно в эту категорию и попадает в идеале химсекс и именно в ней он и должен оставаться. Если помимо него ты еще путешествуешь, играешь в гаражной рок-группе, вышиваешь крестиком и занимаешься скрапбукингом, то ты очень разносторонне развитая личность и я по-хорошему завидую. А если в планах на все выходные на месяцы вперед у тебя только химсекс и он один, самое время задуматься над тем, куда делись другие твои интересы? Ведь не может же быть так, что никаких других не было?

Духовность. Поскольку человек — это не только сколько-то килограммов мяса и костей, но еще и разум и, если верить в нее, душа — помимо всех вышеперечисленных сфер необходимо еще и духовное развитие. Сюда входят все практики осознанности, вроде медитаций, о которых я говорил, твоя вера (или ее отсутствие) в Бога, твой эмоциональный интеллект, а также размышление над смыслом и целью твоей жизни. Если ты уделяешь внимание тому, чтобы разобраться в том, где твое место в этом мире и какой ты хочешь видеть свою жизнь — все ОК. Если же главной целью для тебя становится дожить до пятницы, потому что в пятницу можно будет поехать на химсекс вечеринку — это проблема.



Если влияние четырех главных факторов на твою жизнь минимально, а все восемь сфер находятся в балансе, поздравляю, ты изумителен! Главное, не забывай, что баланс - понятие динамическое и за ним нужно постоянно следить, чтобы не пропустить момент, когда что-то пойдет не так.



ГЛАВА 5: ЕСЛИ ХИМСЕКС ВСЕ-ТАКИ СТАЛ ПРОБЛЕМОЙ

А если химсекс все-таки стал проблемой и тебе не нравится то, что происходит из-за него в твоей жизни? Где искать помощи? Вариантов несколько:



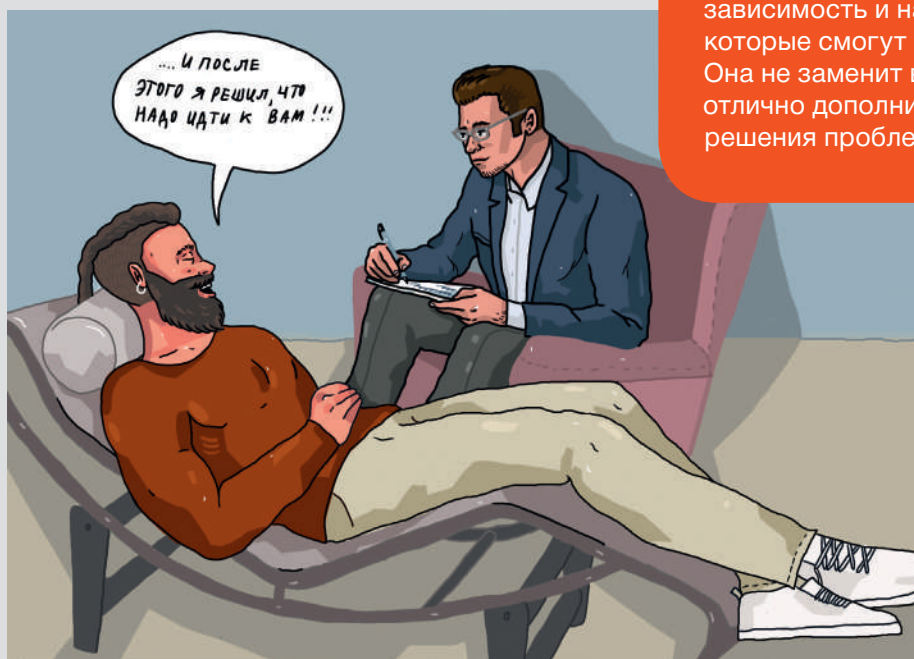


Государственная наркология. Методы лечения, применяемые в отечественной наркологии, трудно назвать прогрессивными, но часто она остается единственным доступным вариантом. Из плюсов можно выделить то, что на время реабилитации ты точно будешь лишен возможности употреблять, а заодно и выдернут из привычного социума. Из минусов самое очевидное — тюремный режим и тот факт, что обращение в подобные заведения повлечет за собой постановку на учет в наркодиспансере. Единственный случай, когда я настоятельно рекомендую воздержаться от обращения к государственной наркологии — это если причиной проблем стал мефедрон или другие катиноны(соли). Дело в том, что у государственной наркологии нет достаточного накопленного опыта в лечении этой зависимости и для нее применяется стандартный подход, включающий первичную детоксикацию. В этот период принято использовать сильнодействующие транквилизаторы, которые в случае с «мефедроновыми психозами» могут существенно усугубить депрессивную симптоматику и нанести серьезный вред психике.



Частные психиатры-наркологи. Если позволяют средства, то этот вариант всегда предпочтительнее первого, потому что он не грозит наркоучетом и позволяет обойтись без унижающего достоинства тюремного режима государственной реабилитации. Специалист поможет разобраться с беспокоящими симптомами, назначит антидепрессанты, противотревожные препараты и нормотимики (стабилизаторы настроения), которые помогут чувствовать себя лучше и справиться с зависимостью.

Психотерапия. По главным факторам, увеличивающим риск зависимости хорошо видно, что большинство из них уходит корнями в наше психологическое благополучие. Психотерапия поможет разобраться с причинами, вызвавшими зависимость и найти цели в жизни, которые смогут вернуть вам баланс. Она не заменит визита к психиатру, но отлично дополнит его для комплексного решения проблемы.



«Анонимные наркоманы» Группы поддержки до некоторой степени могут заменить психотерапию на начальных этапах и дадут тебе возможность выговориться и послушать других. Главное не очаровывайся слишком лозунгами программы и не превращай «трезвость» в цель жизни. Лучше найди по-настоящему интересную для себя.

И тут тебе может пригодиться любая помощь, не обязательно связанная непосредственно с твоей проблемой. Возможно, альтернативой подобным группам смогут стать активности, предлагаемые местным ЛГБТ-комьюнити. Это движение еще только развивается в нашей стране, но не нужно сбрасывать его со счетов. Возможность заниматься чем-либо в безопасном окружении «своих» иногда творит настоящие чудеса.



"Год Чистоты" Когда употребление становится проблемным, идея отказаться от него раз и навсегда может выглядеть нереальной и утопической. В качестве альтернативы — поставь себе выполнимую цель. Полгода без наркотиков или год. Этого времени хватит, чтобы понять какого тебе в трезвости, а мысль о том, что после окончания года ты всегда сможешь вернуться к употреблению не будет давать тебе сорваться. Самое сложное в «Годе Чистоты» — это научиться заново заниматься сексом без наркотиков, но это обязательно надо проработать. Потому что иначе он превратится в «Год Целомудрия» и по его окончании ты так и не будешь знать, как тебе реализовывать потребности либидо без помощи ПАВ.

Порой может быть трудно менять определенные вещи в жизни. Например, изменить свои отношения с наркотиками, начать заботиться о здоровье или решить юридические проблемы, связанные с запрещенными веществами. В таких вещах нужен друг и помощник, которому можно доверять и с кем можно попробовать начать решать такие проблемы. Этот друг — организации работающее с сообществом и которым ты доверяешь.



Именно туда я, а теперь и вы тоже, всегда можете прийти за:

- консультации по снижению рисков от употребления наркотиков
- чистый инъекционный инструментарий
- индивидуальная работа с психологом
- консультации по мужскому здоровью
- тестирование на ВИЧ и гепатит (в том числе и наборы для самотестирования)
- помощь юристов по делам связанным с наркотиками
- в случае, если эти организации не смогут помочь, там всегда посоветуют, куда можно обратиться

Добро пожаловать!

